

エイジングと向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
「NY発 全身美肌術」を発売した
ビューティのスペシャリスト、
山本未奈子さんにお話をうかがいました。



MINAKO YAMAMOTO

山本未奈子

美容家。MNC New York Inc. 代表取締役。NY州ビューティセラピスト、英国 ITEC ビューティスペシャリスト。NYで数々の実績を誇る美容学校で教鞭を執る。帰国後、美容ブランド「Simplisse」を発表。現在、美容をテーマに多方面で活躍中。著書「今まで誰も教えてくれなかった 極上美肌論」、最新作「NY発 全身美肌術」が発売されたばかり。

全身というのは、つながって一枚の皮膚でできていますが、老化に関して言うと、外に出ている部分と内に隠れている部分では違うんですね。

老化の最大の外的要因は紫外線だと言われています。顔は紫外線を直接浴びますよね。そうすると、皺ができたり、しみができたりします。日常、身体は服で隠れていますから紫外線の影響をあまり受けません。だから、顔ほど皺やしみができることもないんですね。なので、顔と身体では、ケアの方法が全く違ってきます。

お風呂に入ると、身体ってどう洗っていますか。石鹸を使ってタオルでこしこし洗っている人って多いですよ。

顔は皮脂腺が多く、皮脂は油性なので、石鹸を使う必要がありますが、身体は皮脂腺が少なく、汗は水溶性なので、石鹸で洗う必要がなくお湯で洗えば落ちるんですよ。

背中とデコルテ（首から胸にかけての部分）は身体の中で皮脂腺が多いため、ニキビができていと言えます。背中やデコルテ、デリケート・ゾーンは石鹸を使って、あとの部分はシャワーで流すだけで十分なのです。

冬って、乾燥して身体がかゆくなる人が多いと思います。そのほとんどが洗すぎて必要な皮脂を取り去ってしまうことが原因なんです。

女性は、顔も洗いすぎです。メイク落としの後に、さらに洗顔フォームを使用するダブル洗顔は、世界ではほとんど見られない光景です。1回の洗顔で十分にメイクや汚れ、皮脂を落とすことができますので、2度の洗顔は必要ありません。

水分は化粧水などで外から補えると思っている人が多いですが、外からの水分補給はできません。本来、水分は体内から湧きあがってくるものなんです。

保湿って「保つ湿度」と書きますよね。体内から湧きあがってきた水分をいかに肌の中にとどめておけるかが、本当の意味の保湿です。洗いすぎること、必要な皮脂を取り去り、肌の水分を守るバリア機能が弱まると、水分が蒸発して乾燥を招いてしまうんです。

身体をこしこし洗うのも、2度洗顔するのも、日本人が清潔な証拠だとは思っています。でも、そのせいで、肌トラブルを招いてしまう恐れがあることに気づいてほしいと思います。